**BARVANJE M A N D A L E**



*Barvanje mandale* je priložnost, da pobegnemo v sedanji trenutek, sprostimo stres in se napolnimo z dobro energijo. V tem času je to še posebej dobrodošlo.

Dokazano je, da risanje ali barvanje mandal izboljšuje *koncntracijo, spodbuja kreativnost, izboljšuje motorične spretnosti, briše negativne misli ter zmanjšuje notranje napetosti in stres. Na možgane ima podoben učinek kot meditacija.*

**Prilagam nekaj mandal... izberite si eno, jo sprintajte in pobarvajte. Uporabite veliko različnih barv, barvajte počasi in natančno. Ob tem lahko poslušate umirjeno glasbo.**

**Nato (lahko skupaj s starši) preverite katere barve prevladujejo in kako barve vplivajo na nas.**

**Pomen posamezne barve na počutje:**

* **Rdeča** barva nosi moč, življenje, pomaga vam, da se prizemljite. Je zelo močna barva, ki vam pomaga premagati malodušje in negativne misli. Pomeni pa tudi jezo. Če je rdeče barve preveč, ste lahko nemirni, razdražljivi, nepotrpežljivi.
* **Oranžna** barva je povezana z optimizmom, samozaupanjem, zadovoljstvom. Prinaša navdih in vam pomaga, da se sprostite, da pokažete kdo ste. Je vesela barva, osvobaja in sprošča čustva, odpravlja samopomilovanje, vrača vero v življenje.
* **Rumena** je barva veselja in duhovnosti. Spodbuja možgane in vas naredi budne ter odločne. Z njo izražate veselje do življenja, izboljšuje pa tudi spomin. Če je rumene preveč, krepi trmo.
* **Zelena** barva nosi kvalitete ljubezni, harmonije, zdravljenja in upanja. Prinaša telesno ravnotežje in sprošča. Pomaga vam, da se povežete z naravo, z drugimi ljudmi, odpravlja napetost in čustvene tegobe. Ob njej se počutite sproščeno, umirjeno.
* **Svetlo modra** barva je povezana z ustvarjalnostjo, z izražanjem; deluje blažilno, hladi in pomirja. Pomaga pri komunikaciji, zato jo oblecite vedno, ko imate govorni nastop.
* **Turkizna** aktivira imunski sistem, pomaga premagati utrujenost, vliva moč za nove začetke in osvobodi občutek osamljenosti.
* **Temno modra** barva prinaša inspiracijo, vero, vdanost. Pomaga do globokega spanca, spodbuja umske aktivnosti, krepi jasnost misli in ustvarjalnost. Če je temno modre preveč, lahko deluje tudi depresivno. Indigo spodbuja individualnost in domišljijo.
* **Vijolična** barva vas odpre novim idejam, naredi bolj odločne; je barva sprememb, prinaša mir, premaguje strah in razburjenost.
* **Bela** barva ima kvaliteto čistosti, nedolžnosti, svobode duha. Združuje vse barve in daje občutek, da je vse mogoče.
* **Rožnata** barva nastane, ko rdeči barvi dodate belo, zato čustveno pomirja in daje občutek nežnosti, varnosti. Prežene občutek osamljenosti, potrtosti in tudi pretirano občutljivost.
* **Črna** deluje kot ščit pred okolico; če je črne preveč, lahko povzroči depresijo.
* **Siva**, razmerje med črno in belo, lahko pomeni dvojnost – želiš biti v svoji moči in neopažen s strani okolice.

***Mandala*** *pušča sledi povsod v naravi; cvetje, školjke, morska zvezda, snežinke, planeti, prerez plodov sadja in drevesa so najočitnejši primeri mandale. Vsak najmanjši delec snovi ima svoje središče in mandala označuje vesolje, od neskon­čno majhnega do neskončno velikega, od atoma do galaksije.*

**Veliko užitkov ob barvanju...**

**Barbara Prevorčič, pedagoginja**

**Še več mandal pa lahko najdete na:**

**http://www.coloring-book.info/coloring/coloring\_page.php?id=209**









